

# CAZUELA DE FIDEOS

9 raciones

60 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Primeros platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>218 kcal</b>	<b>16 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>5 g</b>	<b>27 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>1.2 g</b>

## Ingredientes

- 200 g de contramuslos de pollo
- 200 g de cebolla
- 150 g de tomate
- 100 g de pimiento verde
- 30 g de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 2-3 clavos de olor
- 150 g de espárragos
- 100 g de guisantes
- 150 g de alcachofas
- 1 diente de ajo
- Hebras de azafrán
- Sal
- 250 g de almejas
- 150 g de gambas
- 200 g de fideos secos
- 1000 g de agua ó más
- Hierbabuena, opcional







# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Deja las almejas en agua con sal para que suelten la arena.
- 2** Pela las gambas y reserva los cuerpos; cuece brevemente las cáscaras en agua, cuela y guarda el fumet.
- 3** Calienta aceite en cazuela, dora el ajo entero y retíralo; sofríe cebolla y pimiento, añade el tomate y cocina hasta que quede hecho; retira y tritura si lo prefieres.
- 4** En el mismo aceite, saltea los espárragos y los guisantes y retira.
- 5** Dora el pollo hasta sellar; incorpora la hoja de laurel, el majado de clavos, azafrán y sal y moja con el fumet; cocina hasta que el pollo esté tierno.
- 6** Añade las alcachofas limpias y troceadas y cocina unos minutos en el caldo.
- 7** Agrega los fideos, los cuerpos de las gambas, las almejas y, si quieres, un toque de colorante; cuece moviendo a menudo hasta que la pasta esté en su punto y las almejas se abran.
- 8** Apaga, deja reposar unos minutos y sirve con hierbabuena si te gusta.

## THERMOMIX

- 1** Pon las almejas en agua con sal para que suelten la arena.
- 2** Pela las gambas y reserva los cuerpos.
- 3** Fumet: cáscaras y cabezas con agua en el vaso. **5-7 min / 100 °C / vel 1**
- 4** Cuela el fumet y enjuaga el vaso.
- 5** Añade al vaso aceite, cebolla, pimiento, tomate y el diente de ajo. **5 seg / vel 5**
- 6** Sofríe con cubilete puesto. **10 min / Varoma / vel 1**

- 7** Coloca la mariposa.
- 8** Incorpora el pollo en trozos, la hoja de laurel, el majado de clavos, el azafrán y la sal; vierte el fumet. **15-20 min / 100 °C /  / vel **
- 9** Añade las alcachofas limpias y troceadas, los espárragos a trozos y los guisantes. **8 min / 100 °C /  / vel **
- 10** Echa los fideos y, si quieres, un toque de colorante; coloca las almejas en el recipiente Varoma y sitúalo en su posición. **12-13 min / Varoma /  / vel **
- 11** Vierte en la sopera el contenido del vaso, añade las almejas abiertas y los cuerpos de las gambas; deja reposar unos minutos y termina con hierbabuena al gusto.

---

## Consejos

- Desarena bien las almejas: déjalas en agua con sal antes de empezar para evitar arena en el caldo.
- Fumet rápido pero potente: hierva unos minutos las cáscaras de las gambas y cuela; ese caldo marca el sabor final.
- Sofrito “a tu gusto”: puedes triturar cebolla, pimiento y tomate si prefieres un caldo más fino.
- Remueve los fideos a menudo: así no se pegan y quedan sueltos en el punto.
- Toque fresco: sirve con hierbabuena si te gusta (opcional).